

УДК 796.011.03:79.07:[37.015.3]

Ю. В. Шушпанова

**ЧЕРЛІДИНГ ЯК ДІЄВА ФОРМА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД НАВЧАННЯ У ВНЗ**© Шушпанова Ю. В., 2017
<http://orcid.org/0000-0002-7762-9363>

Статтю присвячено розкриттю дієвих форм і напрямів підвищення рухової активності студентської молоді у період навчання у ВНЗ. Доведено, що цьому сприяє запровадження в межах академічних занять з фізичного виховання у ВНЗ із урахуванням статі, індивідуальних особливостей і матеріально-технічних можливостей популярних серед молоді фітнес-технологій, зокрема, черлідінгу. Визначено генезу черлідінгу як різновиду спортивних танців, що поєднує елементи аеробіки, гімнастики, хореографії, танцювального шоу, в зарубіжній і національній фізкультурних традиціях. Охарактеризовано оздоровчі, розвивальні, виховні можливості черлідінгу для підвищення ефективності організації фізичного виховання студентів у ВНЗ із урахуванням статі. Розкрито основні завдання запровадження занять черлідінгом у вищій школі та окреслено найбільш дієві напрями їх реалізації. Сформульовано рекомендації щодо запровадження різних видів черлідінгу в межах виконання навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ та позааудиторній роботі.

Ключові слова: черлідінг, рухова активність, студенти, вища школа, завдання, форми, напрями.

Шушпанова Ю. В. Черлидинг как эффективная форма повышения двигательной активности студентов в период обучения в вузе

Статья посвящена освещению эффективных форм и направлений повышения двигательной активности студенческой молодежи в период обучения в ВУЗЕ. Доказано, что этому способствует включение в академические занятия по физическому воспитанию в ВУЗЕ с учетом пола, индивидуальных особенностей и материально-технических возможностей популярных среди молодежи технологий фитнеса, в частности, черлидинга. Определен генезис черлидинга как разновидности спортивных танцев, которые сочетают элементы аэробики, гимнастики, хореографии, танцевального шоу, в зарубежной и национальной физкультурных традициях. Дана характеристика оздоровительных, развивающих, воспитательных возможностей черлидинга для повышения эффективности организации физического воспитания студентов в ВУЗЕ с учетом пола. Раскрыты основные задачи проведения занятий черлидингом в высшей школе и намечены наиболее действенные направления их реализации. Сформулированы

рекомендации относительно овладения студентами различными видами черлидинга в условиях выполнения учебной программы по физическому воспитанию в ВУЗе и позааудиторной работе.

Ключевые слова: черлидинг, двигательная активность, студенты, высшая школа, задачи, формы, направления.

Shushpanova Yu. V. Cheerleading as an effective form of increasing students' motor activity during the period of study at higher education institutions

The article is dedicated to the search for effective forms and ways of boosting motor activity of the student youth during the period of study at higher education institutions. The research proves that this is achieved by means of introducing some popular among young people fitness technologies, and cheerleading in particular, into the framework of academic classes on physical education at higher learning institutions, considering the gender issues, individual characteristics as well as material and technical resources. The genesis of cheerleading as a kind of dance sports, which combines elements of aerobics, gymnastics, choreography and a dance show, is determined in relation to foreign and national sports traditions. The article describes therapeutic, developmental and upbringing potential of cheerleading to improve the efficiency of gender-specific organization of university students' physical education. The main objectives of introducing cheerleading classes into the higher school curriculum are outlined as follows: increasing motivation for doing exercise, optimizing motor activity, developing endurance, flexibility and agility as well as self-discipline, tolerance, sociability, communication and organizational skills, generating an abiding interest in a healthy lifestyle. The article presents the most effective ways of attaining the above-stated objectives, such as creation of the cheerleading section on the basis of the department of fitness aerobics, incorporation of some elements of cheerleading into the physical education curriculum, creation of faculty teams on the basis of academic departments, formation of the university team on the basis of faculty teams). The paper provides recommendations for implementation of various types of cheerleading for female students (cheers, cheer mixes, cheer-dance freestyle, group stunts, group stunt mixes, partner stunts) within the framework of the physical education curriculum at higher education institutions and as a part of extracurricular work.

Key words: cheerleading, motor activity, students, higher school, objectives, forms, ways.

Постановка проблеми. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану. Утім, дефіцит рухової активності студентської молоді є соціальним, а не біологічним феноменом, а відтак компенсується регулярними фізичними вправами й оздоровчими тренуваннями. Це ставить на порядок

денний питання удосконалення чинної системи фізичного виховання у вищій школі, підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом, трансформації змісту й структури традиційних академічних занять з фізичного виховання, запровадження таких форм фізичної активності студентів, які б не тільки забезпечували розвиток витривалості та інших фізичних показників, але й сприяли удосконаленню рухових навичок, координації, сенситивної сфери, позитивного самосприйняття, творчої активності, почуття ритму, пам'яті, уваги тощо.

Підкреслимо, що особливу значущість розвиток означених якостей має для студентів жіночої статі як для реалізації професійних обов'язків, так і в період підготовки до виконання репродуктивної функції і виховання дітей.

Розв'язанню окреслених завдань сприяє запровадження в межах академічних занять з фізичного виховання у ВНЗ із урахуванням статі, індивідуальних особливостей і матеріально-технічних можливостей популярних серед молоді фітнес-технологій, зокрема, черлідінгу – різновиду спортивних танців, що поєднує елементи аеробіки, гімнастики, хореографії, танцювального шоу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення ступеня наукової розробки проблеми дозволяє констатувати, що впродовж останніх років інтерес дослідників до розробки проблеми активізації рухової активності студентів і підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять у вищій школі значно зріс. Запропоновано підходи до організації занять з фізичного виховання студентів, що орієнтовані на формування валеологічних цінностей на базі використання адекватних засобів і методів фізичної культури (І. Павлова, 1999; В. Садовникова, 2005; Т. Антонова, 2005); розроблено моделі спортивно-оздоровчої діяльності студентів на підставі корекції організації процесу фізичного виховання у вишах (А. Драчук, 2001; С. Канішевський, 2007); обґрунтовано структурно-функціональну модель теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (В. Є. Білогур, 2002); розроблено методику нормування навантажень різної спрямованості на підставі врахування індивідуальних інтересів і рівня фізичного стану студенток, які займаються оздоровчою аеробікою (С. Добровольська, 2005); запропоновано новий підхід до розподілу студентів на групи для занять фізичними вправами на підставі розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я (Л. Долженко, 2007).

Водночас фахівці продовжують відзначати дефіцит рухової активності студентів, низький рівень фізичної підготовленості й фізичного здоров'я, що свідчить про відсутність педагогічних умов реалізації потребово-мотиваційного підходу до організації фізичного виховання у ВНЗ (Т. Антонова, 2005; Л. Закурін, 2005; Л. Лубишева, 2005; С. Королінська, 2007 та ін.).

Мета статті – розкрити оздоровчі, розвивальні, виховні можливості черлідінгу для підвищення ефективності організації фізичного виховання студентів у ВНЗ із урахуванням статі.

Виклад основного матеріалу. У процесі наукового пошуку встановлено, що черлідінг є частиною фізичної культури суспільства і розглядається у трьох площинах: 1) як окремий напрям фізкультурної діяльності; 2) як складова системи фізичного виховання різних груп населення; 3) як професійний вид спорту [7, с. 199]. Черлідінг має специфічні функції, мету, завдання, основні ознаки, засоби та організаційні форми.

Як естетична фізкультурна традиція черлідінг сягає корінням Древньої Еллади. Саме там під час проведення Олімпійських ігор з'явилися перші групи підтримки атлетів. Першими черлідерами були чоловіки, завданням яких було потішати спортсменів співом, грою на арфі і читанням віршів [7, с. 197].

Як вид спорту черлідінг запровадили американці. Термін «черлідінг» походить від англійського «cheer», що у перекладі означає «бадьорий, заохочувальний відгук» та «lead» – «бути першим, керувати». Головною ідеєю виступів черлідерів є те, що вони забезпечують видовищність спортивних засобів для вболівальників, підіймають бойовий дух команд, поліпшуючи настрій спортсменів та глядачів. Саме цей бік змагальної діяльності черлідерів залишається одним із ключових критеріїв оцінювання ефективності їх діяльності.

Зауважимо, що перший клуб груп підтримки був організований у Нью-Джерсі в Прістонському університеті у 1865 р., там же прозвучала і перша кричалка. Проте роком зародження черлідінгу прийнято вважати 1898 р. Спочатку черлідінг був більш популярний серед чоловіків. Однак після Другої світової війни ситуація різко змінилася. На сьогодні більше 90 % черлідерів – жінки [7, с. 197].

У 30-ті роки XX століття в університетах і коледжах США стали активно використовувати помпони – атрибут, який і донині є візитною карткою черлідінгу. З 1970 р. проводяться змагання з черлідінгу серед команд коледжів та

середніх шкіл. В умовах сьогодення більше 3 млн. дівчат і юнаків США входять до складу різних черлідінг-команд. І якщо раннє захоплення кричалками та активною підтримкою спортивних команд вважалося простим проведенням часу, то зараз черлідінг став самостійним міжнародним видом спорту.

Результати наукового пошуку засвідчили, що в Україні черлідінг існує не так давно. Всеукраїнська федерація черлідінгу була офіційно зареєстрована в нашій країні 24 листопада 2004 р. Наказом Держспорту України від 22 лютого 2015 р. черлідінгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні. З цього часу щороку проводиться чемпіонат і Кубок України з черлідінгу за такими напрямками: чир, чир-мікс, чир-данс фрістайл, групові станти, групові станти мікс, партнерські станти [7, с. 198]. У якості елементів оформлення програми виступають кричалки, піраміди і станти, акробатика, стандартні аксесуари (помпони, плакати, прапорці).

В останні роки черлідінг набуває популярності і в фізичному вихованні студентської молоді. Включення черлідінгу як фітнес-технології в роботу зі студентами надає можливість розвитку творчості через музичні рухи, збільшення обсягу рухової активності, формування навичок спілкування в колективній діяльності. Заняття черлідінгом створюють міцне підґрунтя для підвищення функціональних можливостей організму, розвитку в студентів рухових здібностей і формування різноманітних рухових навичок. У процесі занять черлідінгом у студентів розвивається координація, гнучкість, сила, швидкість і витривалість. Активізація різносторонніх талантів та рівнів підготовленості надає можливість кожному учаснику групи продемонструвати свої можливості, зробити акцент на своїх перевагах. Чим різноманітнішою є фізична підготовка окремих учасників, тим цікавіше виглядає команда як єдиний колектив. Це стає реальним завдяки незрівнянно більш значущим, ніж у інших видах спорту, можливостям для задоволення особистісних інтересів та здатностей, а також обліку індивідуальних особливостей та резерву організму учасників [2, с. 64]

Підкреслимо, що використання черлідінгу як засобу фізичного виховання дозволяє сформувати не лише основи акробатичної, гімнастичної, танцювальної підготовки, навички скандування і командні рухи. У процесі занять черлідінгом за особистим вибором студент невимушено інтегрується в фізичну культуру, вступає в діалог з нею [1]. Зважаючи на командний характер спортивної діяльності черлідерів, він стає членом групи ровесників, об'єднаних спільними

фізкультурними і спортивними інтересами, цілями діяльності. Така спільність інтересів і цілей учасників групи сприяє міжособистісному об'єднанню й згуртуванню колективу. Кожен учасник групи виконує в ній певну роль, яка являє собою індивідуально окреслене коло функцій, що реалізуються в певному спортивному контексті. У межах функцій, що виконуються в команді, кожен учасник несе відповідальність за досягнення спільних цілей. Як результат - створюється середовище, що забезпечує формування особистісно і соціально значущих якостей студентів, які можуть бути перенесені за межі групових стосунків у сферу виробничих і побутових відносин [5]. Водночас, тренувальні заняття черлідінгом сприяють цілеспрямованому вихованню позитивних почуттів, емоцій, творчої активності під час складання змагальних вправ, слугують засобом збагачення і розрядки емоційного напруження, дарують естетичну насолоду і радість, допомагають перебороти сором'язливість і замкнутість, оздоровлюють одночасно фізично і духовно [2, с. 64].

Вище зазначене дозволяє аргументовано стверджувати, що заняття черлідінгом розвивають не тільки фізичні можливості студентів, але й забезпечують психологічний розвиток завдяки формуванню упевненості в собі, адекватної самооцінки та досягненню професійної зрілості, а також забезпечують соціальний розвиток через співпрацю, конкуренцію та високоморальні стандарти поведінки, закладені у кодексі черлідерів.

Надзвичайно потужний освітній, розвивальний, виховний потенціал черлідінгу, а також зростання його популярності в студентському середовищі активізує потребу пошуку можливих форм і напрямів його реалізації у вищій школі, як-от: створення відділення черлідінгу на базі відділення фітнес-аеробіки; включення до навчальної програми з фізичного виховання вивчення елементів черлідінгу; створення на базі навчальних відділень збірних команд факультетів; формування збірної команди університету на базі збірних команд факультетів; підготовка програми навчального відділення й спортивної секції з черлідінгу.

Основними завданнями запровадження занять черлідінгом у вищій школі є:

- розвиток просторових, ритмічних, координаційних, орієнтаційних здібностей студентів;
- формування базових навиків і уявлень у галузі фізичної і естетичної культури особистості, їх значення в житті кожної людини, фізичного розвитку і зміцнення здоров'я;

- формування і розвиток життєвих умінь і навичок, рухового досвіду, вправ загального танцювального і технічного спрямування;
- формування навичок спортивної і фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- формування психічних якостей і рис особистості: волі, моральності, стійкості тощо;
- виховання свідомого ставлення до ведення здорового способу життя, усвідомлення важливості регулярної фізичної активності в праці, активному відпочинку, тренуваннях;
- забезпечення релаксації, відпочинку і розслаблення після монотонної розумової праці, зміцнення м'язового корсету, розвиток творчої діяльності, навичок командної роботи тощо.

Наголосимо, що в межах реалізації навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ засвоєння різних видів черлідінгу має здійснюватися поетапно. Для кожного етапу мають бути визначені завдання, розроблені комплекси вправ. Зокрема, в першому семестрі доцільне використання вправ на витривалість з одночасним розвитком сили основних м'язових груп і координаційних здібностей. У другому семестрі спрямованість занять має змінюватися в напрямі розвитку швидко-силової витривалості [5]. Упродовж першого курсу перевага має надаватися вивченню техніки базових рухів, танцювальних елементів, простих комбінацій у черлідінгу. Перелік елементів, що підлягають розучуванню, може бути таким: а) базові рухи черлідінгу, рівноваги (передні, бокові); б) піруети на двох ногах, малі піруети на одній нозі; в) елементи на активну і пасивну гнучкість; г) акробатичні елементи (стійки, перекиди); д) розучування кричалок.

Упродовж другого курсу студентам доцільно пропонувати більш ускладнені комбінації черлідінгу, розучування більш складних варіантів акробатичних елементів, стантів і пірамід.

Важливо, щоб організація занять чирлідінгом у ВНЗ охоплювала як теоретичну, так і практичну складові і включала елементи хореографії, акробатики, гімнастики і танців. Для організації занять використовувалися ритмічна музика, а самі заняття проходили в спортивній залі з дотриманням правил техніки безпеки і гігієни, враховували рівень фізичного розвитку, стан здоров'я та рівень фізичної підготовки студентів.

Зазначимо, що заняття черлідінгом можуть бути запропоновані й студентам спеціальної медичної групи. Вони мають включати базові елементи черлідінгу,

але проводитись з меншою інтенсивністю (з контролем частоти пульсу). Перевагу слід надавати підготовчим дихальним вправам і кричалкам, які, за оцінкою дослідників [1; 4; 5], мають надзвичайно потужний лікувальний ефект.

Висновки. Отже, організація занять студентів, зокрема жіночої статі, черлідінгом у рамках предметної галузі «Фізичне виховання» у ВНЗ здатна в комплексі вирішити низку оздоровчих, виховних, розвивальних завдань: підвищити мотивацію до занять фізичними вправами, оптимізувати рухову активність, покращити фізичну підготовку, забезпечити розвиток витривалості, гнучкості, швидкості; виховання організованості, толерантності, комунікабельності, товариськості, організаторських здібностей, а також стійкого інтересу до здорового способу життя.

Література

1. Айвазова Е.С. Чирлидинг – инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в СКАГС // Материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура, спорт и туризм: сегодня и завтра». Ростов н/Д. 2005.
2. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів // Спортивна наука України. 2016. № 2 (72). С. 61–67.
3. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Балышева Н. В., Усатов А. Н., Скруг Д. А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–1. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18861>.
4. Коротаева О. В. Черлидинг: методические указания к практическим занятиям для студентов всех специальностей. Мурманск: Изд-во МГТУ, 2009.
5. Тимофеева О. В. Чирлидинг в системе физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. 2008. № 11. С. 36–38.
6. Чирлідінг: правила змагань / А. А. Боляк, Ю. Ю. Крикун, Е. І. Ауштикальніс, Н. Л. Боляк. К.: Всеукр. федерація черлідигу, 2005. 76 с.
7. Шиян О. Історичні аспекти становлення та розвитку черлідінгу у світі та Україні // Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 196–199.